ASPECTE DIN PREGĂTIREA ȘI ASISTENȚA PSIHOLOGICĂ LA FOTBALIȘTI

Dintre problemele de psihologie aplicate în sport, pregătirea și asistența psihologică reprezintă una din principalele trepte ale instruirii. Nu este ramură sportivă în care această problemă să nu-și găsească un larg interes. Este normal deci ca și în fotbal pregătirea și asistența psihologică să preocupe din ce în ce mai mult pe cei care dirijează și poartă răspunderea acestei activități, începînd chiar cu primele competiții ale copiilor și juniorilor și terminînd cu marile întreceri ale loturilor reprezentative, în țară și peste hotare.

Pentru a putea face însă pregătire și asistență psihologică este nevoie mai întîi de o cercetare, de o investigare de tip psihodiagnostic. Deoarece nu vom putea opera asupra factorilor sau proceselor psihice decît prin tr-un diagnostic bine precizat, singurul care ne poate indica și mijloacele psiho-terapeutice corespunzătoare.

Psiho-diagnosticul (depistarea unor trăsături psihologice deficitare sau a unor manifestări psiho-patologice) este opera antrenorului, medicului și acolo unde este posibil, a psihologului. La această depistare mai pot ajuta familia, școala, prietenii, conducătorii clubului, uneori arbitrii și chiar sportivul însuși. Dintre toți cei citați însă, **primul rol îl au antrenorul și medicul.** Aceștia trebuie să cunoască trăsăturile psihologice ale sportivilor (pozitive sau negative) și să aprecieze corect potențialul lor neuropsihic, atît pe plan individual, cît și la nivel de echipă.

Ei trebuie să cunoască, de asemenea, și posibilitățile de compensare a acestora ca să poată interveni, la timp și cu eficiență, maximă. Acest deziderat implică o cunoaștere totală, precisă și corectă a personalităților psihice prezente în grupul cu care lucrează. Urmărirea atentă a vieții lor psihice (reacțiile în diferite circumstanțe, receptivitatea sau refractarismul etc.) ne vor ajuta în tentativa noastră cu scop terapeutic.

CUNOAȘTERE ȘI AUTO-CUNOAȘTERE

Strîns legat de problema cunoașterii este și aceea a **autocunoașterii sportivului.** În momentul în care pe acesta îl cunoaștem foarte bine îl putem ajuta să se și autocunoască. Operația nu este simplă. Ea reclamă pricepere, tact și perseverență.

Cunoașterea și autocunoașterea sînt cele două condiții fără de care nu se poate face pregătire și asistență psihologică. Cînd sportivul este conștient de „cît este" și că nu este „cît se crede" el poate fi corectat. Recunoașterea cinstită a „ceea ce este" reprezintă o problemă dificilă și de durată. Sportivul ajutat de noi se va autourmări atent, chiar de la începutul activității sale. El se va convinge de realitatea aprecierilor noastre, va înțelege că „răul" nu trebuie căutat neapărat în jur, ci în propria-i casă; în structura sa psihologică care poate fi remediată printr-o autoeducație. El va înțelege că acest „rău" este determinat de o viață psihică perturbată de anumite conflicte intime sau din afară, de care este sau nu încă conștient. Perceperea deformată a propriilor greșeli, învinuirea altora pentru faptele proprii determinate de lipsa autocunoașterii provoacă conflicte de grup dăunătoare lui și acelora cu care trebuie să colaboreze. Colaborarea sinceră, determinată de un interes comun realizează un consum de energie redus, o atmosferă de înțelegere sănătoasă, atît pentru cel în cauză, cît și pentru cei care îl conduc. El va trebui să înțeleagă că nimic nu se face fără efort — fizic și nervos — că munca este o virtute și că numai cu o astfel de percepere sănătoasă a efortului se ajunge la performanțe, la realizarea succeselor mari. Altfel, fără această înțelegere se ajunge adeseori la discuții sterile, la certuri permanente și grave, ce sfîrșesc prin pierderi inutile.

Pe de altă parte și critica exagerată a unor manifestări necorespunzătoare în antrenament și în joc, determinate de cunoașterea posibilităților psihice ale sportivului, duce la insatisfacție, la umbrirea muncii, la stări psihice necorespunzătoare

FACTORI CARE DĂUNEAZĂ

În continuare să încercăm a trece în revistă o serie de manifestări nesănătoase pe plan psihic, declanșate de o serie de factori pe care i-am grupat în două categorii principale: a) **factori specifici sportivi;** b) **factori extrasportivi.**

Din prima grupă amintim: sentimentul de superioritate sau de inferioritate față de adversar; experiențele umilitoare din competițiile anterioare; mediul; relațiile nesănătoase cu semenii și societatea; laudele nemeritate adresate unor colegi de echipă; necunoașterea meritelor și sacrificiilor personale, obstacole în calea realizării propriilor aspirații; pretențiile exagerate din partea antrenorului, conducerii, publicului etc. Dintre factorii extrasportivi amintim doar cîțiva: conflicte familiale (neînțelegeri cu părinții, neînțelegerile dintre părinți, dintre soț și soție), conflicte în școală sau profesionale, regimul de muncă etc.

Toate aceste stări pot provoca sportivului o neliniște dublată de o timorare generală, exprimînd nu numai teama de insucces, ci chiar și aceea de succes care duce la inhibiție, cînd competitorul dorește să piardă temîndu-se de consecințele victoriei. La acestea mai pot fi adăugate și alte temeri care provoacă în mod obișnuit stareo de timorare: teama de accident, de supraantrenament, de un anumit adversar etc.

Cunoscînd cauzele care determină aceste stări le putem înlătura metodic, vom putea face psihoterapie, dînd astfel un ajutor psihologic celor care au nevoie în aceste situații. Deoarece cauzele răului pot fi personale sau datorită greșelilor unor coechipieri este imperios necesar a fi cunoscute bine conflictele care le-au generat. Și vom analiza astfel atît conflictele personale cît și cele cauzate de relațiile interpersonale (dintre jucători, pe de o parte, și dintre jucători, antrenori sau conducători, pe de altă parte) mergînd pînă în intimitatea vieții lor extrasportive: școală, familie, prieteni. Analizînd cauzele unui insucces după o competiție vom căuta întotdeauna să le remediem, îmbunătățind în felul acesta pregătirea psihologică pentru etapa următoare. În privința jucătorului — analizat individual sau în grup — vom urmări gradul de afinitate, de indiferență sau de respingere față de ceilalți coechipieri. Jucătorul de care ne legăm munca și speranțele noastre trebuie astfel foarte bine cunoscut. Și dintre trăsăturile de personalitate ale sportivului este necesar a fi investigată înainte de toate energia sa neuro-psihică, factorii psihici jucînd un mare rol în performanță, deoarece ei repezintă potențe uriașe compensatoare pentru unele deficiențe biologice. Pentru că există energii neuro-psihice debordante, care dau vitalitate organismelor mai puțin dotate fizic și care joacă un rol mai important în performanță decît chiar potențialul lor biologic.

ATITUDINI ȘI ATITUDINI...

În același domeniu al studiului psihologic asupra jucătorului se impune și interesul în ceea ce privește constanța sau inconstanța în comportamentul acestuia. Inconstanța are întotdeauna o cauză ce trebuie bine depistată. Uneori această cauză poate fi o boală organică nedeclarată de sportiv de care însă medicul își va da imediat seama indicînd și tratamentul corespunzător.

Una dintre problemele care adeseori perturbă relațiile dintre jucători sau dintre jucători și antrenori este și aceea a înfrîngerilor. Jucătorii trebuie să înțeleagă că este firesc să se întîmple și așa; că este normal să se întîlnească adversari cu o pregătire bună sau foarte bună, superioară lor; că în întreceri înfrîngerile sînt inerente; că cineva trebuie să piardă. Totul este însă să știi cum să te prezinți în fața insuccesului: onorabil, cu demnitate, fără lamentări și acuzații reciproce; să-ți recunoști sincer greșelile făcute înainte și în timpul competiției; să știi să-ți birui decepția față de adversar și să-l feliciți pentru corectitudinea și frumusețea jocului, pentru superioritatea sa tehnică și tactică. Pentru că, chiar pierzînd, jocul frumos și corect atrage simpatia tribunelor și chiar a suporterilor inițial ostili. Și această atitudine nouă a spectatorilor înseamnă în fond un succes, preferabil unei victorii realizate în condiții necinstite (agresivități, invective, tranzacții, acte de nesupunere).

Tot în cadrul acțiunii de cunoaștere în scop psiho-terapeutic va trebui să știm și care este atitudinea jucătorilor față de efort, față de muncă în general. În cantonament, la antrenament și în tot restul timpului vom urmări manifestările lor față de această problemă, adică înțelegerea despre scopul și rolul pregătirii; vom urmări atitudinea lor față de miza jocului, de indicațiile primite din partea antrenorului; reacțiile față de public, față de arbitraj, de conducători etc.

Și acțiunea de stimulare face parte tot din pregătirea psihologică a sportivului. Stimulentul material însă nu trebuie să guverneze viața sa competițională. De altfel, această modalitate de rezolvare nu aparține nici antrenorului și nici medicului. Aceștia vor apela însă la stimulentul cu efect moral, încercînd a obține prin lucruri mărunte efecte psihologice mari. Dintre mijloacele recomandate se poate apela la următoarele: folosirea aparatului de fotografiat sau de filmat, prezența gazetarilor sau a unor persoane străine care pot stimula pasiunea și ambiția etc. Toate aceste pregătiri vor avea ca efect ridicarea tonusului emoțional al echipei și vor contribui într-o bună măsură la realizarea victoriei.

CÎTEVA CONCLUZII

Încercînd acum o formulare a concluziilor legate de problema în discuție vom sintetiza astfel ideile expuse mai sus:

1. **colaborarea dintre antrenor și medic este o obligație și un principiu de bază al pregătirii și asistenței psihologice;**

2. **tratamentul psihologic are un caracter atît individual, cît și colectiv.** Individualizarea cu scop psiho-terapeutic este asemănătoare cu aceea din pregătirea sportivă, datorită particularităților psihologice individuale;

3. **nu se poate face pregătire și asistență psihologică decît în baza unei bune cunoașteri a tuturor proceselor psihice individuale și colective determinate de competiție;**

4. **numai prin ștergerea conflictelor, indiferent de natura lor, se poate ajunge la o bună coeziune de grup;**

5. **pe lîngă pregătirea fizică și tehnico-tactică, pregătirea și asistența psihologică finalizate prin afectivitatea, respectul și încrederea dintre jucători și antrenori rezolvă și problema succesului competițional.**

În încheierea acestor rînduri, cîteva cuvinte adresate acelora care-și fac ucenicia în această disciplină sportivă. Elementele mai tinere (copiii și juniorii) trebuie să înțeleagă că **nu rezultatul întrecerii hotărăște consacrarea lor, ci jocul frumos, cinstit, determinat de o bună pregătire fizică, tehnică și tactică, care pînă la urmă dezamecază chiar și pe cel mai înverșunat suporter advers.** Stimulentul acestor vîrste trebuie să fie, în primul rînd, moral. Pregătirea psihologică trebuie să fie axată în sensul cîștigului moral, superior formelor de succes material, puțin viabile.

Jucătorul tînăr trebuie să lupte înainte de orice pentru triumful grupului al cărui produs este și care l-a ridicat pe podiumul împlinirii visurilor sale. Aspirația pentru promovare într-un lot superior va putea fi legitimă numai atunci cînd disciplina sa sportivă este fără reproș, cînd și-a însușit o pregătire de calitate și cînd demnitatea și onoarea i-au rămas nepătate.

Dr. CR. ȘTEFANESCU

ILIE SAVU — antrenor

JOCUL LA MIJLOCUL TERENULUI

S-a afirmat și demonstrat întotdeauna că de modul cum o echipă își organizează jocul la mijlocul terenului — zonă denumită, de altfel, și **de construcție** — aceasta va reuși să atingă, sau nu, un bun nivel de joc, și implicit să-și apropie sau nu victoria. În condițiile însă, în care astăzi specialiștii caută forme noi de exprimare în gîndirea fotbalistică, manifestate sub toate raporturile (concepție, sistem, tactică) se impune a analiza succint și importanța jocului în această zonă, cea mai întinsă de altfel în actualele împrejurări.

Pornind fie și numai de la diferite așezări în teren (1—4—2—4, 1—4—3—3, 1—1—4—2—3, 1—4—4—2) ne putem da lesne seama că optica specialiștilor din lumea întreagă, legată de organizarea jocului în zona de mijloc a terenului este foarte diversă. Distingem astfel mai multe orientări:

- **echipe care acordă aceeași importanță, de pînă acum, jocului la mijlocul terenului;**

- **echipe care, atît prin așezare, cît și prin concepție de joc, pun mai puțin preț pe jocul în această porțiune de teren, fiind preocupate în special de rezolvarea cît mai simplă a celor două situații fundamentale (atac și apărare) cedînd în mod deliberat adversarului spațiul de acțiune din această suprafață de teren;**

- **echipe care acordă o importanță sporită jocului în zona centrală și care acționează în consecință, atît ca așezare** (aglomerarea cu un număr sporit de jucători), **cît și ca orientare** (ținerea cît mai mult a balonului după variante ca: temporizare, înghețarea jocului etc).

Fără îndoială că o adaptabilitate cît mai variată, cît mai elastică, în funcție de cerințele specifice ale jocului — mereu altele — este răspunsul cel mai bun la întrebarea „cum trebuie jucat la mijlocul terenului". Personal, înclin spre o dispunere a forțelor în această zonă, astfel: **cu patru jucători atunci cînd adversarul trece la atac, situație în care cei doi mijlocași clasici li se mai alătură, pe rînd, cîte doi jucători din linia de atac, mărindu-li-se astfel și zonele de activitate ale celorlalți înaintași, și cu doi sau chiar un jucător atunci cînd echipa se găsește în atac.**

Privind însă lucrurile la modul general, de principiu, și încercînd a sintetiza acum principalele aspecte legate de importanța și eficacitatea jocului în zona de mijloc, consider necesar a preciza următoarele:

— jocul la mijlocul terenului, cu toate condițiile noi în care se desfășoară (ritm, viteză, angajament pronunțat) **nu și-a pierdut deloc din importanță** și trebuie considerat în continuare cel puțin la fel ca și pînă la epoca, să-i zicem, *mai modernă* a fotbalului;

— ocuparea acestei suprafețe de teren trebuie să se facă **cît mai rațional posibil și cît mai divers,** în funcție de o serie de factori: calitățile jucătorului unei echipe și mai ales ale mijlocașilor; în funcție de adversar, de importanța jocului, de locul disputării lui — acasă sau în deplasare — de evoluția scorului;

— orientarea jocului în această zonă de teren trebuia să se facă **cît mai judicios și mai variat,** legat de desfășurarea ostilităților. Astfel, nu este exclusă clasica „țesătură de pase" la mijloc, atunci cînd adversarul este bine organizat în sistemul său defensiv și cînd printr-o circulație cît mai intensă și mai rapidă a balonului se încearcă dizlocarea apărării de pe pozițiile pe care le ocupă; sau traversarea foarte rapidă a acestei zone, fie prin pasă directă — situația clasică de contraatac — fie printr-o combinație de numai două-trei pase, purtată cu repeziciune pentru a surprinde adversarul. Și, în sfîrșit, trecerea prin suprafața de la mijlocul terenului, printr-o circulație variată ca ritm a balonului: combinații mai lente alternate cu altele, realizate într-o viteză sporită, de obicei pe măsură ce acțiunea se apropie de zona finalizării;

— **pregătirea complexă a fotbaliștilor,** indiferent de postul pe care-l ocupă în echipă, pentru a putea răspunde sarcinilor jocului de la mijlocul terenului, dat fiind că în actualele condiții fiecare — cu excepția doar a portarului — este chemat să acționeze în această zonă.

De aici și necesitatea ca jucătorii să devină mai completi în sensul de a-și putea asuma **atît sarcini defensive** (marcaj, deposedare, intercepții), **cît și ofensive,** ca acelea ale integrării în combinații de rafinament și finalizare.

Consider că jocul la mijlocul terenului nu și-a pierdut astăzi cîtuși de puțin din importanța sa majoră și chiar tradițională, de el depinzînd în bună măsură cheia succeselor unei echipe. Bineînțeles, numai în condițiile în care progresele legate de evoluția fotbalului în ansamblu sînt raportate judicios și la acest aspect.

DRAGOȘ COJOCARU
antrenor la Politehnica Galați

Specialiștii cuvîntul

PRONOSPORT

Pronosticurile noastre la concursul nr. 49 din 5 decembrie 1971:

1. Sport Club—Dinamo	**1**
2. F.C. Argeș—Jiul	**1**
3. Steaua—C.F.R. Cluj	**1**
4. „U" Craiova—Crișul	**1x**
5. Poli.—Steagul roșu	**1**
6. „U" Cluj—Farul	**1**
7. Atalanta—Varese	**1**
8. Bologna—Internazionale	**1x2**
9. Catanzaro—Fiorentina	**x2**
10. Lanerossi—Napoli	**1x**
11. Roma—Cagliari	**1x**
12. Sampdoria—Verona	**1**
13. Juventus—Torino	**x**